El duelo en la infancia
Grief in childhood

Autor: Juan Díaz Curiel
Psicólogo clínico

© J. Díaz Curiel (2025)

El duelo en la infancia

Resumen

El concepto de muerte en la primera infancia difiere al de la vida adulta. Las respuestas a nivel cognitivo, conductual y afectivo en relación con la muerte están estrechamente relacionadas con el sentido que se tiene de la muerte a lo largo del desarrollo. En general las variables que intervienen en la elaboración del duelo en cualquier momento del ciclo vital están relacionadas con el concepto de muerte, personalidad, tipo de relación con la persona fallecida, apoyo de la red social y familiar, recursos adaptativos del deudo y mecanismos de resiliencia.

Abstract

The concept of death in early childhood differs from that in adulthood. Cognitive, behavioral, and emotional responses related to death are closely linked to the meaning given to death throughout development. In general, the variables involved in the grieving process at any stage of the life cycle are related to the concept of death, personality, type of relationship with the deceased person, support from social and family networks, the person's adaptive resources, and resilience mechanisms.

Palabras clave. Duelo. Infancia

Key words. Grief. Childhood

<<Lo que determina la calidad de la resiliencia es la calidad del vínculo que han podido tejer antes del trauma e inmediatamente después>> (Boris Cyrulnik)

© J. Díaz Curiel (2025)

Esquema:

1. ¿Se elabora de la misma forma la pérdida de un ser querido en la infancia, adolescencia, juventud, en la etapa media de la vida o en la vejez?
2. Creación de los primeros vínculos
3. Formas de expresar los conflictos en la infancia
4. Concepto y vivencia de la muerte en la infancia
5. Evolución del concepto de muerte en la infancia
6. Factores de riesgo
7. Factores de protección
8. Indicadores de duelo complicado
9. Signos y conductas esperables en el duelo infantil
10. Comunicación de la muerte en la infancia
11. Mecanismos resilientes del duelo en la infancia y adolescencia.

© J. Díaz Curiel (2025)

1. ¿Se elabora de la misma forma la pérdida de un ser querido en la infancia, adolescencia, juventud, en la etapa media de la vida o en la vejez?

El concepto de muerte en la primera infancia difiere al de la vida adulta. Las respuestas a nivel cognitivo, conductual y afectivo en relación con la muerte están estrechamente relacionadas con el sentido que se tiene de la muerte a lo largo del desarrollo. El niño o la niña pequeños responde inicialmente ante la muerte de un ser querido con ansiedad de separación: echan de menos a alguien con quien se tenía un vínculo más o menos estable y que a partir de la muerte desaparece de sus vidas. Cada periodo evolutivo en la vida está formado por una multiplicidad de coordenadas que se juntan y se consolidan a medida que se construye una identidad que integra el conjunto de elementos cognitivos, sociales, conductuales y corporales.

En general las variables que intervienen en la elaboración del duelo en cualquier momento del ciclo vital están relacionadas con el concepto de muerte, personalidad, tipo de relación, apoyo de la red social y familiar, recursos adaptativos de la persona y mecanismos de resiliencia.

El Concepto de muerte es multidimensional (Poch y Herrero, 2003), caracterizado por 3 elementos básicos: la universalidad, todos nos morimos; la irreversibidad, cuando morimos no podemos volver a estar vivos; y la cesación de los procesos corporales: El cuerpo ya no funciona por esto se le puede enterrar o incinerar. El concepto de muerte se adquiere y desarrolla de forma progresiva a lo largo de los 10 primeros años de la vida.

Las variables comunes a tener en cuenta en la elaboración del duelo en la adultez y la infancia están relacionadas con la edad, el tipo de vínculo con la persona fallecida y los recursos adaptativos y resilientes con los que cuentan los sujetos.

© J. Díaz Curiel (2025)

Cuadro 1. Principales diferencias entre el duelo en la vida adulta y la infancia

	Infancia	**adultez**
Ritmo vital	Sin afectación	Tiempo paralizado primeras semanas
Duración	Más rápido	Depende del tipo de duelo. Suele extenderse en el tiempo
Mantenimiento de las rutinas	Más sencillo	Pérdida de rutinas. Necesidad de recuperar funcionamiento anterior.
Expresión emocional	Conductas regresivas y Trastornos de conducta transitorias como forma de expresión emocional.	Pena, tristeza, hasta recuperar estado anterior a la pérdida
Afectación en las distintas áreas	Depende del momento evolutivo	Afectación sobre todo a nivel afectivo
Significado de la pérdida	Primera infancia: ansiedad de separación	Aceptación de la muerte
Concepto de muerte	Hasta los 6 años la muerte puede ser reversible	Irreversibilidad de la muerte
Necesidad de comunicarse	Apego más directo	Síntomas como formas de expresión del duelo
Apoyos familiares y sociales	Muy necesarios	Combina el apoyo social con los momentos de duelo personal en aislamiento
Información recibida	Necesaria	Necesaria

© J. Díaz Curiel (2025)

© J. Díaz Curiel (2025)

2. Creación de los primeros vínculos.

Durante la primera etapa del desarrollo las acciones de las personas que forman parte del entorno del recién nacido ejercen una influencia esencial en el desarrollo de las capacidades y potencialidades de los bebés. La competencia conlleva la plasticidad adaptativa del bebé a su entorno. La diferente vulnerabilidad de los bebés representa una barrera protectora a los estímulos nocivos, excesivos o defectuales recibidos por el entorno.

Muchos de los investigadores que han estudiado la creación de los primeros vínculos (Bolwby, 1969; Klaus y Kennell, 1976; Winnicott, 1972; Rof Carballo, 1972; Condor y Sandler, 1974; Lebovici, 1983; Stern, 1988; Damasio, 1999; Cyrulnik, 2013), coinciden que el bebé es un buscador activo de estímulos y que nuestro primer contacto con la realidad es afectivo.

Los estilos de apego que los bebés mantienen con su entorno, condicionan el desarrollo normal y/o patológico de la vida futura. Brain, Heim y Wester (2005) los sintetizan en el siguiente cuadro:

Cuadro 2. Estilos de apego

Apego seguro	Normales, neuróticos (ansiosos, ambivalentes y evitativos)
Desorganizado/desorientado	Funcionamiento límite
Inseguro	Crónicamente ansiosos, fóbicos, pasivo-agresivos, dependientes y contradependientes
Desorganizado/traumático	Trastornos disociativos

© J. Díaz Curiel (2025)

Fracaso en el apego	Sádicos, psicopáticos

3. Formas de expresar los conflictos en la infancia

Los pequeños expresan los conflictos y las tensiones inherentes al proceso de crecimiento de tres maneras: A través del cuerpo, de las conductas y del pensamiento.

El Yo del recién nacido, es principalmente un Yo corporal, tiende a expresar mayoritariamente a través del cuerpo los conflictos y las dificultades inherentes al proceso de crecimiento.

A medida que va cumpliendo meses y años, se incorpora la conducta y los problemas de comportamiento como forma de manifestar sus tensiones, percepciones y dificultades en el desarrollo

A partir de los 7-8 años es normal que las dificultades estén más “mentalizadas” y exprese sus tensiones por medio del pensamiento, asociado a un intento de comprensión y del mundo interno y circundante.

4. Concepto y vivencia de la muerte en la infancia

Según refiere Carlos Cobo (1999), Los niños conciben la muerte mediante el pensamiento mágico, forma normal de pensar desde los dos a los cinco años (en los juegos hacen morir a sus personajes de fantasía y acto seguido los vuelven a revivir, como si nada hubiera pasado).

En la concepción infantil de la muerte, esta no es algo natural, sólo llega con la vejez. Esto implica que la muerte está lejos y que sólo les sucede a los otros, no a uno mismo. Es algo ajeno.

La concepción intelectual de la muerte como un hecho imprevisible, inevitable, irreversible y universal de los seres vivos se adquiere hacia los 10 años, pero se puede llegar antes si el niño pasa por una experiencia temprana de muerte próxima.

© J. Díaz Curiel (2025)

Cuadro 3. Evolución del concepto de muerte en la infancia (Carlos Cobo, 1999. Modificado por J. Díaz Curiel, 2025)

Edad	Concepto de muerte	Reacciones/ Manifestaciones
Hasta los 2 años	No existe capacidad para comprender cognitivamente la muerte Muerte=Separación=Abandono	Ansiedad de separación Reacciones psicosomáticas: pérdida de peso, alteraciones sueños (pesadillas) y conductuales (enfado, inquietud, etc.)
De 3 a 5 años	Muerte = Dormir (reversibilidad) Muerte como castigo Muerte = vejez o enfermedad	Trastornos del sueño y alimentación Regresiones parciales funciones ya adquiridas (control de esfínteres) Pensamiento mágico. Culpa y pena
De 6 a 9 años	Comprensión de la muerte como real e irreversible Equivalentes como fantasma, esqueletos,… No universal	Curiosidad y preguntas sobre la muerte y los muertos. Temor a contraer enfermedades. Sentimiento de abandono. Trastornos conductuales: agresividad
De 10 a 13 años	Muerte es real, irreversible y universal	Trastornos de alimentación y del sueño Temor a la muerte Depresión, pena y culpa
De los 14 a 18 años	Concepción de la abstracción y sentido de la vida	Posibles “acting” (embarazo, consumos, escapadas…) Compresión como en la vida adulta

5. Factores de riesgo

© J. Díaz Curiel (2025)

Barreto y Soler (2007), señalan los siguientes factores de riesgo que pueden dificultar una adecuada evolución del proceso de duelo en la infancia:

- Características personales del deudo, edad, género, personalidad.
- La pérdida ocurre antes de los cinco años o durante la adolescencia.
- Pérdida del padre en la adolescencia para los varones. En las niñas pérdida de la madre antes de los 10 años.
- Tipo de relación mantenida con el fallecido, principal figura de referencia,
- Relación ambivalente o agresiva, de dependencia, etc.
- Casuística de la muerte, si la muerte ha sido inesperada o tras una enfermedad.
- La duración de la enfermedad,
- Causa del fallecimiento por suicidio u homicidio
- Presenta dificultades psicológicas anteriores a la pérdida.
- Forma inadecuada de reacción del progenitor sobreviviente, o familiares allegados al menor. Estas figuras son un referente para el menor sobre cómo reaccionar ante este hecho.
- Ambiente inestable (antes y/o después del fallecimiento). Poca consistencia en la disciplina impuesta al niño.
- Escasa calidad del apoyo social (acompañante) que recibe o ha recibido el menor durante el duelo.
- Dificultad con nuevas figuras de apego (v. gr. nueva pareja nueva del progenitor)
- Recursos materiales escasos.

Tizón (2004), añade los siguientes factores:

- Muerte de la madre antes de los 18 años (especialmente, si ésta ocurre antes de los 11 años).
- Muerte de un hermano/a en la infancia.
- Muerte de un familiar allegado que convivía con el niño.
- Abandono por parte de la madre, padre o ambos.
- Separaciones prolongadas (sobre todo si es de la madre) antes de los 18 años.

6. Factores de protección

Entre los factores de protección que ayudan a la mejor resolución del duelo, podemos señalar:

© J. Díaz Curiel (2025)

- Apoyo social, por medio, de una figura de referencia que se encargue del menor y esté a su disposición ante cualquier pregunta o necesidad de éste.
- Estabilidad en la rutina: que le aporta seguridad en el proceso del duelo.
- Comprensión e información recibida del proceso de la enfermedad que sufre su familiar y la gravedad de la misma e informando (según edad, capacidad cognitiva,...) de la muerte.

7. Indicadores de duelo complicado (Tizón, 2004)

Aunque referidos a la evolución del duelo en adultos, Tizón (2004) señala los siguientes indicadores para el diagnóstico del duelo complicado que también pueden aparecer durante la infancia y adolescencia:

- Anhelo y añoranza continuada por la persona fallecida.
- Esperanzas persistentes de reunión con el ser querido y/o deseos de morir para reunirse con él.
- Continuos reproches combinados con autorreproches inconscientes.
- Cuidado compulsivo de los objetos y/o personas de su alrededor.
- Incredulidad sobre la pérdida (negación persistente).
- Momento de despersonalización.
- Problemas somáticos (similares a los que sufría el fallecido).
- Modelado de la personalidad del menor en función del muerto.
- Conductas de riesgo, aumento de accidentes, caídas y accidentes repetidos.

8. Signos y conductas esperables en el duelo infantil

Cuadro 4. Signos y conductas esperables en el duelo infantil (V. Moriconi, 2021. Modificado)

Comportamientos normales de buen pronóstico	Signos y Comportamientos de mal pronóstico

© J. Díaz Curiel (2025)

Shock Llanto Tristeza Ira Culpa Aumento del apego Desobediencia Falta de interés en la escuela Dificultad para conciliar el sueño Disminución del apetito Regresión temporal a comportamientos más infantiles Dolencias físicas	Negarse a aceptar el hecho durante mucho tiempo Períodos repetitivos de llanto Depresión incapacitante Pensamientos suicidas Ira persistente Aflicción constante Aislamiento social Ansiedad severa de separación Delincuencia o promiscuidad Desmejoramiento en el rendimiento escolar Dificultad permanente para dormir Trastornos alimentarios Evitar los sentimientos durante un largo período

9. Comunicación de la muerte en la infancia

Es difícil, pero necesario, hablar de la muerte en la primera infancia y modular y adaptar los contenidos de la comunicación teniendo en cuenta el nivel de desarrollo adquirido, el tipo de relación que tenga cada niña o niño con objetos de vinculación, no solo personas, por lo que también hay que incluir a las mascotas o personajes de ficción. La muerte está cada día más negada y alejada en nuestra sociedad. Tradicionalmente la muerte formaba parte de la vida infantil: muerte de los abuelos a los que se acompañaba en su último adiós, de mascotas, de animales y plantas,...como parte del universo infantil. Hoy día se aleja de la misma a los niños y las niñas creyendo de forma errónea que son formas de proteger a los pequeños del dolor y la tristeza por la ausencia de un ser querido, pero el efecto es todo lo contrario, dificulta llevar a cabo el proceso normal del duelo, según las características de los niños y su capacidad de comprensión. Esta proceso es completamente necesario para evitar duelos complicados en la vida en el presente y futuro de la vida.

© J. Díaz Curiel (2025)

Para hablar de la muerte durante la etapa del desarrollo infantil, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- Nombrar la muerte, tal y como es (aunque los adultos tengan sus propias dificultades para abordar el tabú de la muerte)
- Ayudarle a expresar sus dudas, temores, miedos, emociones y sentimientos sobre la muerte (utilización del juego, el dibujo, la plastilina, la imaginación, los cuentos, videos y películas,…)
- Mantener las rutinas y dinámicas familiares
- Responder a las preguntas con sinceridad, según su momento evolutivo
- Permitir a los niños que estén presentes en los rituales de despedida
- La espontaneidad de los niños, el presente, el recuerdo de la persona fallecida puede ser también una fuente de consuelo para los adultos.

10. Mecanismos resilientes del duelo en la infancia y adolescencia.

Para Boris Cyrulnik lo que determina la resiliencia es la calidad del vínculo previo e inmediatamente después de la situación traumática, siendo el amor en todas sus manifestaciones la cura para sanar las heridas de la infancia. Teniendo en cuenta estos dos pensamientos: la importancia de la calidad de las primeras relaciones y del amor, elaborar la ausencia y pérdida de un ser querido en la infancia requiere revisar el tipo de vínculos que se mantenía con la persona fallecida y la calidad de las relaciones que permanecen en el entorno de la niña y el niño que pierde un ser querido. Ante la pérdida una persona próxima con quien se tenía un vínculo estrecho hay que hacer una evaluación sosegada del tipo de vínculos previos a la pérdida y un examen exhaustivo de las relaciones presentes por si es necesario intervenir para evitar que el duelo se cronifique o bien se mantenga silente o congelado a lo largo del desarrollo.

© J. Díaz Curiel (2025)

Bibliografía

Barreto, P., y Soler, M. (2007). Muerte y duelo. Madrid, Ed. Síntesis.

Bowlby, J. (1983). La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Buenos Aires, Editorial Paidós.

Cyrulnik, B. (2003). El amor que nos cura. Barcelona, ed. Gedisa

Cyrulnik, B. (2013). Los patitos feos. Ed. De Bolsillo.

Cobo Medina, C. (1999).). El valor de vivir. Madrid, Ediciones Libertarias.

Díaz Seoane, P. (2016). Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid, Fundación Mario Losantos del Campo.

Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado (2017). Colegio de Médicos de Bizkaia.

Kübler-Ross, E. (1990). Los niños y la muerte. Barcelona, Ed. Luciérnaga.

Moreno, T. (2014). Prevención de duelo complicado en niños "Guía Didáctica: El camino en el duelo". Trabajo de Máster en Intervención e Investigación Psicológica en Justicia, Salud y Bienestar Social. Universidad de Córdoba.

Moriconi, V. (2021). Acompañamiento al duelo por Covid-19. Módulo 4. Duelo en niños y adolescentes. COP, Madrid, 2021.

Tizón, J. L. (2004). Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigaciones y asistencia. Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer

Vidal, M y Díaz, J. Atención temprana -Guía de la estimulación del niño de 0 a 3 años. Madrid, Cepe, 1990.

© J. Díaz Curiel (2025)